



## Programme des séances 2016 /2017

### Séances hebdomadaires

#### \* **MARCHE NORDIQUE et RANDO**

- Lundi matin : MN (Sport santé) Secteur Château Thierry (Sonia)  
MN sur les traces de l'ultra trail de la Brie des Morins dans la Vallée du Petit Morin (Laurent)  
MN (Modéré) : Secteur Citry– Charly s/Marne – Ferté s/ Jouarre (Anne)
- Mercredi matin : MN (Rapide) : Secteur Château- Thierry (Laurent)
- Jeudi matin : MN (Modéré) : Secteur Château Thierry (Laurent)
- Samedi matin : MN (Rapide) : Secteur Château Thierry (Laurent)  
MN (Sport santé) : Secteur Château Thierry (Sonia)  
MN (Modéré) : Secteur Coulommiers (Michel et Sylvie)
- Dimanche matin : MN (Objectif préparation sportive) : Coulommiers – Ferté s/Jouarre (Pierre André)

#### \* **RELAXATION**

Jeudi soir de 19H30 à 21h00 - Villeneuve sur Bellot (Laurent)

#### \* **GYM D'ENTRETIEN**

Vendredi : 09h30/10h30 – Montmirail (Sonia)  
19h/20h – Villeneuve sur Bellot (Sonia)

#### \* **RANDONNEE DOUCE**

Mardi 09h15/10h15 – Château Thierry (Corinne)

#### \* **PMS** (Perfectionnement marche en salle – Renforcement musculaire)

Lundi 18h/19h – Château Thierry (Gymnase Brossolette) (Laurent)

### Séances mensuelles

#### \* **CROSS SKATING (SKIKE)**

Sorte de ski roues mélangeant des techniques de ski de fond, marche nordique et roller  
- 1 fois par mois le dimanche matin (Laurent)

#### \* **VELO LOISIRS**

L'occasion de découvrir en 2 roues (Vélo, vélo tandem ou vélo électriques, location possible) les paysages autours de Château-Thierry et de la vallée du Petit Morin  
- 1 fois par mois d'avril à septembre (Sonia)

## Autres activités

### \* **ATELIERS D'EDUCATION AU BIEN-ETRE**

Une série d'ateliers où théorie (juste un peu !) et pratique... s'alternent pour acquérir des "outils" simples vous permettant d'entretenir votre bien-être au quotidien.  
Voir calendrier. Lieu: Villeneuve sur Bellot (Laurent)

### \* **INITIATION AU MASSAGE ASSIS FAMILIAL**

Apprendre une technique accessible à tous de détente du corps à partager en famille ou entre amis.  
1 fois par trimestre à Villeneuve sur Bellot (Laurent)

### \* **PANIERES BIO chaque semaine à Villeneuve sur Bellot**

Chaque MERCREDI SOIR de 18h30 à 20h, nous assurons un point relais pour vous faire livrer des paniers de fruits et légumes bio (En partenariat avec Nature et Equité, infos et inscriptions auprès d'Anne Lamoise sur [www.nature-et-equite.com](http://www.nature-et-equite.com) ou au 09.67.43.52.93)

### \* **Et aussi ...**

- L'asso est co organisatrice de l'UTBDM (Ultra trail de la Brie des Morins (4<sup>e</sup> édition 30 avril 2017)
- L'asso organise des animations ponctuelles (Rando nocturne, Journées duo, Week end bivouac...)
- L'asso participe à de nombreuses animations (Téléthon, Font'rail, Godillot familial, Champ'aisne, Festival tradition terroir....).

Les infos vous sont données tout au long de l'année....

*Chaque mois, dates / lieux des animations et séances mises à jour sur notre site dans la rubrique CALENDRIER DU MOIS (Colonne de droite sur page d'accueil)*

***Pour retrouver toutes nos infos :***

**Site : [www.association-ambre.com](http://www.association-ambre.com)**

**Email : [asso.ambre@gmail.com](mailto:asso.ambre@gmail.com)**

**Tel : 06.12.05.86.38**